

# El cuidado de los hombres entre 35 y 50 años



## Asegúrese de que su doctor conozca:

- Su historia médica, incluyendo enfermedades, tratamientos, y otras operaciones que haya tenido, así como enfermedades y condiciones que existen en su familia.
- Todas las medicinas que usted toma, incluyendo vitaminas, suplementos y hierbas.

## Hable sobre el cuidado que pueda necesitar:

- Exámenes médicos periódicos
- Vacunas (inmunizaciones)
- Ayuda para dejar de fumar
- Ayuda para la depresión o el estrés u otros problemas de salud mental
- Ayuda para controlar el consumo del alcohol
- Cuidados de la vista, incluyendo pruebas de detección de glaucoma
- Evaluación auditiva
- Otros: \_\_\_\_\_

## Pregunte sobre las pruebas de detección que pueda necesitar:

- Presión sanguínea
- Colesterol
- Azúcar en la sangre
- Examen de próstata
- Cáncer colorectal
- Exámenes de transmisión sexual (STDs) y HIV (SIDA)
- Hernia
- Cáncer a la próstata
- Otras pruebas: \_\_\_\_\_

## Infórmese sobre estas preocupaciones comunes:

- Aumento de peso y dieta
- Falta de ejercicio o lesiones causadas por el ejercicio
- Salud sexual
- Aspirina para ayudar a prevenir enfermedades cardíacas
- Dolor de espalda
- Hernia
- Otros: \_\_\_\_\_

## Discuta cualquier otro tema que le preocupe:

- Problemas para comunicarse o educar a sus hijos
- Problemas para comunicarse con su cónyuge o su pareja
- Coraje o violencia en el hogar o en el trabajo
- Otros: \_\_\_\_\_